

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN SKIZOFRENIA
DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Meraih Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:

PURWANINGTYAS LISA DWI ARI

J 210 060 082

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2010**

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dibidang teknologi dan komunikasi mendorong pola hidup sosial yang semakin kompleks, pergeseran nilai, serta pembaruan sosial dalam segala aspek kehidupan. Perkembangan dan perubahan yang demikian cepat menimbulkan berbagai konflik dan rasa khawatir yang menuntut kemampuan penyesuaian diri setiap individu.

Manusia dalam kehidupannya mengalami berbagai permasalahan yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaannya, apabila permasalahan yang dihadapi dirasakan oleh dirinya merupakan sesuatu yang berat, hal ini akan berdampak pada kondisi yang akan mempengaruhi keseimbangan jiwanya (Soewadi, 2002). Permasalahan-permasalahan tersebut menurut Atkinson (1999), merupakan stressor. Respon yang paling umum terhadap suatu stressor adalah kecemasan.

Stres dan kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dan merupakan gejala yang normal pada manusia. Bagi orang yang penyesuaiannya baik, maka stres dan kecemasan dapat cepat diatasi dan ditanggulangi. Bagi orang yang penyesuaiannya kurang baik, maka stres dan kecemasan merupakan bagian terbesar dalam kehidupannya. Apabila penyesuaian yang dilakukan tidak tepat, akan menimbulkan dampak

penyesuaian diri terhadap kesehatan jasmani dan psikis. Munculnya perasaan kesepian, merasa terasing, kelelahan fisik yang berkelanjutan, frustrasi, kecemasan berlebihan, stres, kecurigaan akan lingkungan sekitar (paronia), kecenderungan untuk menarik diri dan depresi (Prawitasari, 1999). Segala permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri menyebabkan stress yang apabila kita tidak dapat mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan badan ataupun gangguan jiwa (Maramis, 2000).

Stuart dan Sudeen (2007), menyatakan bahwa gangguan jiwa yang paling umum adalah skizofrenia yang merupakan suatu penyakit otak persisten dan serius yang mengakibatkan perilaku psikotik, pemikiran konkret dan kesulitan dalam memproses informasi, hubungan interpersonal serta memecahkan masalah.

Angka kejadian skizofrenia di Amerika Serikat cukup tinggi (*lifetime prevalence rates*) mencapai 1/100 penduduk. Sebagai perbandingan, di Indonesia bila pada PJPT I angkanya adalah 1/1000 penduduk maka proyeksinya pada PJPT II, 3/1000 penduduk bahkan bisa lebih besar lagi (Yoseph, 2007). Sedangkan menurut Luthfis (2008), Skizofrenia termasuk jenis psikosis yang menempati urutan pertama dari seluruh gangguan jiwa. Angka insidennya di dunia cukup tinggi (1/1000), hampir 80% penderita skizofrenia mengalami kekambuhan dan 50-80% pasien skizofrenia yang pernah dirawat di Rumah Sakit akan kambuh.

Diperkirakan di Indonesia jumlah penderita penyakit jiwa berat sudah memprihatinkan, yaitu 6 juta orang atau sekitar 2,5% dari total penduduk

Indonesia. Jumlah penderita yang bersedia berobat hanya 8,3%, sebagian besar lainnya enggan dan sebagian besar lainnya lagi tidak punya biaya (Kompas, 2001).

Angka kejadian skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta (RSJD) menjadi jumlah kasus terbanyak dengan jumlah 1.815 pasien dari 2.488 pasien yang tercatat dari jumlah seluruh pasien pada tahun 2008. Itu berarti 72,9% dari jumlah kasus yang ada. Skizofrenia paranoid 434, skizofrenia hebrefenik 51, skizofrenia katatonik 40, skizofrenia tak terinci 847, depresi pasca skizofrenia 6, residual 260, simplek 3, skizofrenia lainnya 171, dan skizofrenia yang tak terinci (YTT) 3 (Rekam Medik RSJD, 2008).

Diantara berbagai gangguan jiwa, gangguan neurotik (neurosis cemas) merupakan gangguan jiwa yang paling banyak didapati dimasyarakat. 2% - 4% di antara penduduk di suatu tempat diperkirakan pernah mengalami gangguan cemas (Hawari, 2001).

Sedangkan menurut Atkinson (1999), bahwa Pasien skizofrenia menunjukkan perilaku menarik diri, terisolasi, sulit diatur dan cemas. Cemas merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara personal.

Terapi yang digunakan untuk pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan salah satunya adalah dengan terapi perilaku. Salah satu bentuk dari terapi perilaku adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang sering

digunakan untuk mengurangi ketegangan otot serta kecemasan adalah relaksasi progresif (Sheridan dan Radmacher, 1992). Latihan relaksasi progresif sebagai salah satu tehnik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan anxietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobia ringan dan gagap (Davis, 1995). Menurut Black dan Mantasarin (1998), bahwa tehnik relaksasi progresif dapat digunakan untuk pelaksanaan masalah psikis. Relaksasi yang dihasilkan oleh metode ini dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan memfasilitasi tidur.

Berdasarkan studi di atas penting untuk diteliti tentang tehnik relaksasi progresif untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan pasien skizofrenia. Oleh karena itu judul yang diangkat adalah “pengaruh tehnik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka permasalahan pokok adalah apakah ada pengaruh tehnik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta.

2. Tujuan khusus

1. Mengetahui dan mengidentifikasi kecemasan klien skizofrenia.
2. Mengetahui tingkat kecemasan klien skizofrenia sebelum diberi teknik relaksasi progresif.
3. Mengetahui tingkat kecemasan klien skizofrenia setelah diberi teknik relaksasi progresif.
4. Menganalisa pengaruh pemberian tehnik relaksasi progresif terhadap kecemasan pasien skizofrenia.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah

1. Bagi peneliti

Memberikan pengalaman dan wawasan dalam metodologi penelitian yang baik dan benar dan mengetahui gambaran mengenai teknik relaksasi progresif.

2. Bagi Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta

Bagi Rumah Sakit, agar petugas Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta (terutama yang dinas di bangsal) dapat mengetahui dan memahami kecemasan yang dialami pada pasien skizofrenia.

3. Bagi profesi keperawatan

Sebagai bahan masukkan dalam pemberian pelayanan perawatan atau pemberian asuhan keperawatan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat sebagai pengetahuan dan masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan dimasa yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh pengetahuan peneliti, penelitian tentang Pengaruh Relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta belum pernah dilakukan. Penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti antara lain :

1. Utami (1991), meneliti efektifitas relaksasi untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum.
2. Purwanto (2008), meneliti Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap berkurangnya keluhan insomnia dengan mengambil subyek penelitian para lansia dipanti wredha Purbo Yuwono Brebes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi progresif efektif dapat mengurangi keluhan insomnia.
3. Erviana (2006), meneliti pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia. Pada penelitian ini sama-sama meneliti

pengaruh teknik relaksasi perbedaanya adalah pada subjek penelitiannya yaitu perubahan status mental klien skizofrenia.